



Sandwich mit gerösteter Paprika und Oliven

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Paprika, rot | 3 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Baguette | 2 St. |
| Rucola | 500 g |
| Oliven, grün | 50 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Mayonnaise | 4 EL |
| Joghurt, natur | 4 EL |
| Senf | 1 TL |
| Honig | 1 TL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung

 Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Sieb, Salatschleuder, feine Reibe

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen. Auf einem Backblech Paprika mit Olivenöl beträufeln und mit der Hautseite nach oben auf oberster Schiene für ca. 10 Min. im Ofen rösten. Nach ca. 8 Min. Baguettes dazulegen und zusammen zu Ende backen.

2. Rucola waschen und trocken schleudern. Oliven abtropfen lassen, in Ringe schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Mayonnaise mit Joghurt, Senf und Honig verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken.

3. Baguette und Paprika aus dem Ofen nehmen. Kurz abkühlen lassen und Paprika in Streifen schneiden. Baguette aufschneiden und Hälften jeweils mit Zitronen-Mayonnaise bestreichen. Mit Rucola, Paprika und Oliven belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|---------------|------|
| Kaloriengehalt | 480 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 59 g | Ballaststoffe | 10 g |
| Eiweiß | 13 g | Fette | 22 g |